E. Dzionek, M. Gmosińska, A. Kościelniak, M. Szwajkajzer, *Kinezjologia edukacyjna*, Kraków 2010
ISBN: 978-83-7587-948-3, © by Oficyna Wydawnicza „Impuls" 2006

© Copyright by Oficyna Wydawnicza „Impuls", Kraków 2006

Redakcja wydawnicza:
Małgorzata Miller

Projekt okładki:
Ewa Beniak-Haremska

ISBN 978-83-7587-948-3

Oficyna Wydawnicza „Impuls"
30-619 Kraków, ul. Turniejowa 59/5
tel. (12) 422-41-80, fax (12) 422-59-47
www.impulsoficyna.com.pl, e-mail: impuls@impulsoficyna.com.pl
Wydanie III, Kraków 2010

E. Dzionek, M. Gmosińska, A. Kościelniak, M. Szwajkajzer, *Kinezjologia edukacyjna*, Kraków 2010
ISBN: 978-83-7587-948-3, © by Oficyna Wydawnicza „Impuls" 2006

Spis treści

Wstęp 7
Opis ćwiczeń wstępnych „Gimnastyki Mózgu®" 11
Opis ćwiczeń „Gimnastyki Mózgu®" użytych w scenariuszach 12
Opis technik twórczego myślenia 15
Scenariusze zajęć 17
- Biedronki 19
- Już wiosna! 21
- Wiosenne kwiaty 23
- Kolorowe motyle 25
- Już lato! 27
- Zabawy z Panią Jesienią 29
- Głodne ptaki 31
- Smutna czy radosna dziewczynka z zapałkami? 33
- Zimowe zabawy 35
- Wybieramy się na świąteczne zakupy 37
- Podróż Świętego Mikołaja 39
- Hartujemy nasze ciało 41
- Od ziarenka do bochenka 43
- Widzę świat przez różowe okulary 45
- Wycieczka do ZOO 47
- Wiemy jak bezpiecznie poruszać się po drodze 49
- W piernikowym domku Baby Jagi 51
- Lubimy czytać 53

Bibliografia 55

Plik zabezpieczony watermarkiem jawnym i niejawnym: 4455263A38653136

E. Dzionek, M. Gmosińska, A. Kościelniak, M. Szwajkajzer, *Kinezjologia edukacyjna*, Kraków 2010
ISBN: 978-83-7587-948-3, © by Oficyna Wydawnicza „Impuls" 2006

Wstęp

Ruch jest drzwiami do uczenia się
Paul E. Dennison[1]

Nasze zainteresowanie Kinezjologią Edukacyjną wynika z faktu, że w swojej pracy często spotykamy się z dziećmi o nieharmonijnym rozwoju, z trudności w uczeniu się, zaburzeniami emocjonalnymi, zaburzeniami koncentracji uwagi lub brakiem motywacji do nauki. Dzieci te nie radzą sobie z trudnościami, mają niską samoocenę, a brak sukcesów wpływa negatywnie na ich poczucie własnej wartości. Mimo wykorzystania różnych metod w pracy z dzieckiem, osiągane efekty są krótkotrwałe lub nie spełniają pokładanych w nich oczekiwań.

Literatura i udział w kursach z zakresu Kinezjologii Edukacyjnej, Radosnej Kinezjologii, Arte-Kinesiology™ prowadzonych przez trenera – Joannę Zwoleńską oraz warsztatów prowadzonych przez trenera – Annę Krasowską uświadomiły nam, że istnieją inne sposoby pomocy dzieciom. Według Carli Hannaford, autorki książki pt. *Zmyślne ruchy, które doskonalą umysł*: „Procesy myślenia i uczenia się odbywają się nie tylko w głowie. Wręcz przeciwnie, ciało gra integralną rolę w całej naszej aktywności intelektualnej, od najwcześniejszych ruchów aż do wieku starości[2]". W związku z tym zaczęłyśmy stosować ćwiczenia z zakresu kinezjologii w codziennej pracy z dziećmi.

Pierwszym stopniem Kinezjologii Edukacyjnej jest program „Gimnastyki Mózgu®". Zdaniem Swietłany Masgutowej (Dyrektor Międzynarodowego Instytutu Neurokinezjologii Rozwoju Ruchowego i Integracji Odruchów), program ten „jest poświęcony naturalnemu rozwojowi osobowości dziecka. W szczególności przedstawia metodykę »ożywienia« i aktywizacji naturalnych mechanizmów pracy mózgu poprzez naturalny fizyczny ruch ciała[3]". Jego twórcami są Amerykanie, dr filozofii, pedagog Paul Dennison i jego żona Gail Dennison.

[1] zob. C. Hannaford, *Zmyślne ruchy, które doskonalą umysł*, Warszawa 1998.

[2] zob. tamże.

[3] zob. *Kinezjologia Edukacyjna. Wsparcie dla uczniów o specjalnych potrzebach edukacyjnych*, Warszawa 2002.

Plik zabezpieczony watermarkiem jawnym i niejawnym: 4455263A38653136

E. Dzionek, M. Gmosińska, A. Kościelniak, M. Szwajkajzer, *Kinezjologia edukacyjna*, Kraków 2010
ISBN: 978-83-7587-948-3, © by Oficyna Wydawnicza „Impuls" 2006

Przy opracowaniu swojej metody oparli się oni na prowadzonych przez dwadzieścia lat badaniach klinicznych, w których skupili się przede wszystkim na przyczynach i leczeniu trudności w uczeniu się. Celem tych badań było odkrycie zależności między możliwościami umysłowymi dziecka i osiągnięciami w nauce a jego rozwojem fizycznym, sprawnością ruchową i opanowaniem języka. Ruch, który wykonuje ciało, jest podstawą procesów życiowych, w tym także umysłowych, czyli uczenia się. Opracowane przez Dennisonów ćwiczenia poprawiają konkretne sprawności umysłowe, takie jak: pisanie i czytanie, a sposób uczenia czynią bardziej efektywnym[4].

Maria Opatowiecka (Polskie Stowarzyszenie Kinezjologów) uważa, że ćwiczenia te „usprawniają ciało, aktywizują system nerwowy, rozładowują napięcie wywołane stresem, podnoszą energię. Jednym słowem – sprawiają, że następuje ogólna poprawa funkcjonowania dziecka w jego otoczeniu. Kinezjologia Edukacyjna »rozprawia się« z obiegową opinią, że uczenie się, myślenie, rozumowanie to wyłacznie sprawa mózgu[5]".

Mózg ludzki składa się z dwóch półkul: prawej (artystycznej) i lewej (logicznej). Półkula prawa odpowiada za globalne przekazywanie informacji, pamięć długotrwałą, marzenia i zachwyt. Półkula lewa odpowiada za dostrzeganie szczegółów, analizę, czas przyszły i rozumienie. Półkule mózgowe powiązane są ze sobą spoidłem wielkim, czyli ciałem modzelowatym. Im bardziej obie półkule są aktywne, tym więcej tworzy się połączeń i szybciej są przetwarzane informacje. Dla prawidłowego funkcjonowania we wszystkich zakresach życia człowiek powinien wykorzystywać obie półkule mózgowe. Ćwiczenia Dennisona[6] pobudzają określone części mózgu i stymulują jego pracę oraz integrują połączenia nerwowe w obu półkulach. Wykorzystując dziecięce zamiłowanie do ruchu w połączeniu z odpowiednio dobranymi ćwiczeniami, można dziecku także ułatwić komunikowanie, usprawnić pracę zmysłów, zwiększyć motywację do nauki i wzmocnić poczucie własnej wartości.

---

[4] zob. *Kinezjologia Edukacyjna...*, dz. cyt.

[5] zob. M. Opatowiecka, *Kinezjologia Edukacyjna Paula Dennisona*, „Remedium" 1998, nr 10.

[6] zob. P. E. Dennison, G. Dennison, *Kinezjologia Edukacyjna dla Dzieci*, Warszawa 2003.

Plik zabezpieczony watermarkiem jawnym i niejawnym: 4455263A38653136

E. Dzionek, M. Gmosińska, A. Kościelniak, M. Szwajkajzer, *Kinezjologia edukacyjna*, Kraków 2010
ISBN: 978-83-7587-948-3, © by Oficyna Wydawnicza „Impuls" 2006

Od kilku lat stosujemy w pracy z dziećmi ćwiczenia „Gimnastyki Mózgu®" i obserwujemy takie zjawiska, jak: wyciszenie się grupy, lepszą koncentrację podczas zajęć, łatwiejsze rozumienie poleceń, większą gotowość do wykonywania zadań, szybsze i efektywniejsze zapamiętywanie i uczenie się. Trudności występujące przy wykonywaniu poszczególnych ćwiczeń są dla nas sygnałem zaburzeń.

Dzieci, wiedząc, że ćwiczenia wpływają pozytywnie na ich mózg, ćwiczą chętnie zarówno w przedszkolu, jak i w domu, co wzbudziło zainteresowanie rodziców. Nieodłącznym elementem tej metody jest picie wody. Ciało ludzkie składa się z 45–75% wody. „Woda – uniwersalny rozpuszczalnik, jest konieczna do elektrycznych transmisji i utrzymywania w naszym ciele potencjału elektrycznego"[7]. Od potencjału elektrycznego zależy funkcjonowanie sieci nerwowych oraz sprawność i szybkość procesów myślowych. Już od dawna dzieci w naszym przedszkolu mają stały dostęp do wody (mineralnej niegazowanej lub przegotowanej) i jeśli tylko czują pragnienie, mogą się jej napić.

Te proste, możliwe do wykonania w każdych warunkach ćwiczenia stosujemy jako:

– relaksujące w przerwie między zajęciami;
– wyciszające po zajęciach;
– koncentrujące przed wysiłkiem;
– usprawniające przed wykonywaniem takich czynności, jak: czytanie, pisanie, zapamiętywanie.

Scenariusze, które zostały przez nas opracowane, mogą być wykorzystane w pracy z dziećmi 6–7-letnimi; zawierają zestaw ćwiczeń nakierowanych na konkretny cel, taki jak:

– rozwijanie umiejętności samodzielnego uczenia się, koncentracji;
– wspomaganie uważnego słuchania i jasnego wypowiadania się;
– doskonalenie umiejętności czytania, pisania lub rysowania;
– rozwijanie umiejętności matematycznych;
– kształtowanie postaw twórczych.

[7] zob. C. Hannaford, *Zmyślne ruchy...*, dz. cyt., s. 139.

Plik zabezpieczony watermarkiem jawnym i niejawnym: 4455263A38653136

E. Dzionek, M. Gmosińska, A. Kościelniak, M. Szwajkajzer, *Kinezjologia edukacyjna*, Kraków 2010
ISBN: 978-83-7587-948-3, © by Oficyna Wydawnicza „Impuls" 2006

W scenariuszach wykorzystałyśmy także techniki twórczego myślenia według Edwarda Nęcki[8]. Połączenie ćwiczeń z zakresu Kinezjologii Edukacyjnej i technik twórczego myślenia przynosi zaskakujące rezultaty w pracy z dzieckiem w wieku przedszkolnym.

Biorąc pod uwagę potrzebę wspomagania naturalnego rozwoju dzieci oraz stymulowania rozwoju dzieci o specjalnych potrzebach edukacyjnych, publikację kierujemy do nauczycieli wychowania przedszkolnego, zintegrowanego oraz pedagogów korekcyjnych i specjalnych.

Adres do korespondencji:
Przedszkole Miejskie nr 15
ul. Piotra Skargi 75
92-200 Pabianice
tel. (042) 214-51-36

[8] zob. E. Nęcka, *Trening twórczości*, Olsztyn 1992.

Plik zabezpieczony watermarkiem jawnym i niejawnym: 4455263A38653136

E. Dzionek, M. Gmosińska, A. Kościelniak, M. Szwajkajzer, *Kinezjologia edukacyjna*, Kraków 2010
ISBN: 978-83-7587-948-3, © by Oficyna Wydawnicza „Impuls" 2006

Opis ćwiczeń wstępnych „Gimnastyki Mózgu®"[1]

Ćwiczenia PACE (Positive, Active, Clear, Energetic)

- picie wody – korzystnie jest pić dziennie 25 ml wody na każdy kilogram masy ciała (Energetic – Energetyczność);
- punkty na myślenie – jedną ręką masujemy dwa punkty znajdujące się pod obojczykiem z obu stron mostka, drugą rękę trzymamy na pępku. Układ powtarzamy, zmieniając rękę (Clear – Jasność);
- ruchy naprzemienne – podnosimy do góry prawe kolano i dotykamy go lewą ręką, następnie podnosimy lewe kolano i dotykamy go prawą ręką, lekko skręcając całe ciało (Active – Aktywność).

Pozycja Dennisona (Positive – Pozytywność):

- część A – krzyżujemy nogi, ręce wyciągamy do przodu, dłonie odwracamy na zewnątrz, a kciuki kierujemy do dołu; krzyżujemy ręce, splatamy dłonie, przyciągamy do klatki piersiowej; językiem dotykamy podniebienia twardego. Możemy zamknąć oczy. Inne wykonanie: dłonie schowane pod pachami, kciuki na zewnątrz, nogi skrzyżowane, język przylega do podniebienia, oczy zamknięte. Dzieci mogą leżeć, stać, siedzieć, wykonując tę pozycję.
- część B – nogi ustawione równolegle do siebie, dłonie złączamy opuszkami palców.

[1] Zob. *Twórcza Kinezjologia w praktyce. Propozycje dla każdego*, red. J. Zwoleńska, Warszawa 2002.

Plik zabezpieczony watermarkiem jawnym i niejawnym: 4455263A38653136

E. Dzionek, M. Gmosińska, A. Kościelniak, M. Szwajkajzer, *Kinezjologia edukacyjna*, Kraków 2010
ISBN: 978-83-7587-948-3, © by Oficyna Wydawnicza „Impuls" 2006

Opis ćwiczeń „Gimnastyki Mózgu®" użytych w scenariuszach

1. S ł o ń − stajemy w lekkim rozkroku z rozluźnionymi kolanami. Wyciągniętą ręką pokazujemy przed sobą punkt centralny wyobrażonej leniwej ósemki (leżąca ósemka). Przytulamy ucho do ramienia i kreślimy w przestrzeni leniwą ósemkę. Powtarzamy ćwiczenie po trzy, cztery razy każdą ręką.
2. S o w a – jedna ręka na pępku, druga skrzyżnie na ramieniu, głowa zwrócona w stronę dłoni na ramieniu, powoli odwracamy głowę w kierunku drugiego ramienia z jednoczesnym, długim wydechem ustami.
3. P u n k t y r ó w n o w a g i – palcami jednej ręki dotykamy wypukłości za uchem i przy podstawie czaszki, drugą trzymamy na pępku. Powtarzamy ćwiczenie, zmieniając układ rąk.
4. P u n k t y p o z y t y w n e – końcami palców lekko dotykamy punktów znajdujących się między linią włosów a brwiami, na czole; oddychamy spokojnie, można zamknąć oczy.
5. Z g i n a n i e s t o p y – siadamy, jedną nogę kładziemy na kolanie drugiej, z wydechem w stronę kolana, przy wdechu opuszczamy ją w przeciwnym kierunku. Wykonujemy ćwiczenie, dotykając rękami: przyczepy mięśni łydki (ścięgno Achillesa, przyczepy pod kolanem). Powtarzamy ćwiczenie, zmieniając układ nóg.
6. P o m p o w a n i e p i ę t ą – stajemy prosto, odstawiamy nogę do tyłu (w jednej linii) z lekko uniesioną piętą. Podczas wydechu dociskamy piętę do podłogi, a przednią nogę uginamy w kolanie, pamiętając o niezginaniu w kolanie nogi odstawionej do tyłu. Robiąc wdech, ponownie unosimy piętę, a przy wydechu znów opuszczamy. Powtarzamy ćwiczenie, zmieniając nogi.
7. K a p t u r e k m y ś l i c i e l a – kciukiem i palcem wskazującym masujemy kilkakrotnie małżowinę uszną od góry do dołu, lekko ją rozwijając, następnie rozciągamy delikatnie małżowinę do góry, w bok i do dołu.

Plik zabezpieczony watermarkiem jawnym i niejawnym: 4455263A38653136

E. Dzionek, M. Gmosińska, A. Kościelniak, M. Szwajkajzer, *Kinezjologia edukacyjna*, Kraków 2010
ISBN: 978-83-7587-948-3, © by Oficyna Wydawnicza „Impuls" 2006

8. Oddychanie przeponowe – dłonie kładziemy na wysokości pępka. Bierzemy głęboki wdech, dłonie oddalają się od siebie, powoli robimy wydech, dłonie zbliżają się do siebie.
9. Energetyczne ziewanie – masując staw żuchwowo-skroniowy, otwieramy usta i głęboko ziewamy.
10. Aktywna ręka – wyprostowaną rękę unosimy, chwytamy ją drugą ręką zza głowy poniżej łokcia i na wydechu naciskamy w czterech kierunkach (oporujemy); ręka naciskana stawia opór.
11. Krążenie szyją – powolnym ruchem przenosimy głowę od ramienia do ramienia, pozwalając, by broda była jak najbliżej klatki piersiowej, robimy to na wydechu. W skrajnym bocznym położeniu głowy wykonujemy wdech i powtarzamy czynność.
12. Rysowanie oburącz – rysujemy oburącz symetrycznie względem linii środka różne wzory w przestrzeni lub na płaszczyźnie.
13. Kołyska – siadamy na podłodze, ręce lekko ugięte opierają się o podłoże, nogi złączone, zgięte w kolanach przenosimy z jednej strony na drugą, jednocześnie przekraczamy linię środka głową, spoglądając na pięty.
14. Leniwa ósemka – na wysokości oczu, naprzeciw nosa wyznaczamy punkt. Od niego rozpoczynamy kreślenie kciukiem koła − w lewą stronę do góry. Po powrocie do punktu wyjścia rozpoczynamy kreślenie drugiego koła − w prawą stronę ku górze. Oczy podążają za ruchem ręki. Rysunek przypomina leżącą 8. Wielokrotnie powtarzamy ten ruch. To samo ćwiczenie wykonujemy drugą ręką, a potem obiema (dłonie ze splecionymi palcami, a kciuki ułożone w znak X).
15. Alfabetyczna ósemka – rysujemy leniwą ósemkę. Wpisujemy w nią małe, pisane litery w lewej lub prawej połowie, w zależności od kierunku pisania, pierwszego odcinka litery, który ma być zgodny z kierunkiem ósemki. Po każdej literze kreślimy kilka leniwych ósemek i nakreślamy linię środka leniwej ósemki.
16. Luźne słony – siadamy, wyprostowane nogi krzyżujemy w kostkach, ręce unosimy, robimy skłon tułowia do przodu. Ruch ten wykonujemy na wydechu, kilkakrotnie przenosząc ciężar ciała z jednego pośladka na drugi.

Plik zabezpieczony watermarkiem jawnym i niejawnym: 4455263A38653136

E. Dzionek, M. Gmosińska, A. Kościelniak, M. Szwajkajzer, *Kinezjologia edukacyjna*, Kraków 2010
ISBN: 978-83-7587-948-3, © by Oficyna Wydawnicza „Impuls" 2006

Ręce wraz z ciałem znajdują się po tej samej stronie. Prostując się, robimy wdech. Powtarzamy ćwiczenie, zmieniając układ nóg.

17. W y p a d y – stajemy prosto, ręce opieramy na biodrach, jedną nogę odstawiamy w bok (stopy pod kątem 90º), przy wydechu uginamy ją w kolanie (kolano nie może przekroczyć linii palców stopy), przenosząc na nią ciężar ciała. Robiąc wdech, prostujemy kolano.

Plik zabezpieczony watermarkiem jawnym i niejawnym: 4455263A38653136

E. Dzionek, M. Gmosińska, A. Kościelniak, M. Szwajkajzer, *Kinezjologia edukacyjna*, Kraków 2010
ISBN: 978-83-7587-948-3, © by Oficyna Wydawnicza „Impuls" 2006

Opis technik twórczego myślenia[1]

W scenariuszach zostały wykorzystane nastepujące techniki twórczego myślenia:

1. L i s t a a t r y b u t ó w – technika polegająca na wyróżnianiu wszystkich cech danego obiektu, począwszy od cech definiujących, typowych do przypadkowych, nietypowych.
2. W i d z e n i e i n a c z e j – grupa technik, której celem jest przezwyciężanie sztywności w spostrzeganiu i wykorzystywaniu danych obiektów, np.: „Co można zrobić z nakrętki od butelki, do czego można ją wykorzystać?".
3. C h i ń s k a e n c y k l o p e d i a – technika polegająca na klasyfikowaniu znanych obiektów według nieoczekiwanych kryteriów.
4. S k o j a r z e n i a – technika polegająca na tworzeniu skojarzeń do danego obiektu odległych, zaskakujących, nieprzewidywalnych. Można tworzyć skojarzenia typu łańcuch lub gwiazda.
5. P o d o b i e ń s t w a – technika polegająca na wyszukiwaniu wspólnych cech poszczególnych obiektów, wskazywaniu, w czym są do siebie podobne.
6. A n a l o g i a – polega na wyciąganiu wniosku z niepełnego zbioru przesłanek, poszukiwaniu analogicznego porównania dla danego obiektu, tworzeniu nieoczekiwanych skojarzeń.
7. C o b y b y ł o g d y b y...? – technika polegająca na wyszukiwaniu odległych konsekwencji pewnego z góry założonego stanu rzeczy, np.: „Co by było, gdyby zwierzęta domowe umiały mówić?".

[1] Zob. E. Nęcka, *Trening twórczości*, dz. cyt.

Plik zabezpieczony watermarkiem jawnym i niejawnym: 4455263A38653136

E. Dzionek, M. Gmosińska, A. Kościelniak, M. Szwajkajzer, *Kinezjologia edukacyjna*, Kraków 2010
ISBN: 978-83-7587-948-3, © by Oficyna Wydawnicza „Impuls" 2006

Scenariusze zajęć

Plik zabezpieczony watermarkiem jawnym i niejawnym: 4455263A38653136

E. Dzionek, M. Gmosińska, A. Kościelniak, M. Szwajkajzer, *Kinezjologia edukacyjna*, Kraków 2010
ISBN: 978-83-7587-948-3, © by Oficyna Wydawnicza „Impuls" 2006

Temat

Biedronki

(opracowała Małgorzata Gmosińska)

Zadanie edukacyjne:

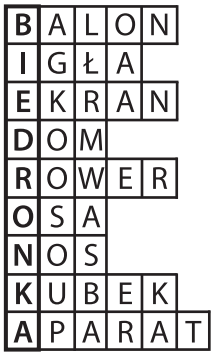
- rozwijanie umiejętności matematycznych w zakresie dziecięcego liczenia.

Pomoce:

Sylwety biedronek z różną liczbą kropek dla każdego dziecka z możliwością założenia na rękę, krzyżówka, nagranie instrumentalne jako podkład do „spaceru w wyobraźni".

Przebieg zajęcia:

1. Ćwiczenia wstępne PACE: picie wody, punkty na myślenie, ruchy naprzemienne, pozycja Dennisona.
2. Wstępem do zabawy jest rozwiązanie krzyżówki obrazkowej (można wykorzystać poniższy przykład):



Po rozwiązaniu krzyżówki każde dziecko otrzymuje „biedronkę", liczy kropki.

3. Zabawa ruchowa. Dzieci stoją w kręgu, na polecenie wchodzą do środka zgodnie z podanym kryterium i witają się:
– witają się biedronki, które mają trzy kropki;

Plik zabezpieczony watermarkiem jawnym i niejawnym: 4455263A38653136

E. Dzionek, M. Gmosińska, A. Kościelniak, M. Szwajkajzer, *Kinezjologia edukacyjna*, Kraków 2010
ISBN: 978-83-7587-948-3, © by Oficyna Wydawnicza „Impuls" 2006

– witają się biedronki, które przyleciały z łąki;
– witają się wesołe biedronki itd.

4. Wykorzystanie nagrania instrumentalnego. Rysujemy oburącz biedronki, aż sami zamienimy się w biedronki. Lecimy nad łąką, lasem, miastem (w trakcie lotu dzieci opowiadają, co widzą). Wreszcie lądujemy w ZOO. Widzimy olbrzymie zwierzęta z ogromnymi uszami i długim nosem (s ł o ń), naśladujemy je. Lecimy dalej, spotykamy smutnego, uwięzionego w klatce ptaka, to sowa (s o w a). Lecąc nad ZOO, obserwujemy i naśladujemy przebywające tam zwierzęta: małpy, żyrafy, tygrysy itd. Jesteśmy bardzo zmęczone długim lotem, rozluźniamy całe ciało, wykonując l u ź n e s k ł o n y.
5. Zabawa ruchowa z reakcją na przerwę w muzyce:
   – dobierają się biedronki o takiej samej liczbie kropek;
   – dobierają się biedronki, których suma kropek wynosi 5, 6 itd.;
   – wszystkie biedronki doklejają sobie tyle kropek, by ich suma wynosiła 10.
6. Zakończenie. „Biedronki" sprawdzają między sobą poprawność wykonania zadania, dziękując za wspólną zabawę.

Plik zabezpieczony watermarkiem jawnym i niejawnym: 4455263A38653136

E. Dzionek, M. Gmosińska, A. Kościelniak, M. Szwajkajzer, *Kinezjologia edukacyjna*, Kraków 2010
ISBN: 978-83-7587-948-3, © by Oficyna Wydawnicza „Impuls" 2006

Temat

Już wiosna!

(opracowała Małgorzata Gmosińska)

Zadanie edukacyjne:

- doskonalenie umiejętności uważnego słuchania i jasnego wypowiadania się.

Pomoce:

Dowolna muzyka prezentująca przyrodę podczas „wiosennego spaceru", ilustracje owadów i ptaków przylatujących do nas wiosną, wiersz J. Brzechwy *Wiosenne porządki*[1], farby plakatowe.

Przebieg zajęcia:

1. Ćwiczenia wstępne PACE: picie wody, punkty na myślenie, ruchy naprzemienne, pozycja Dennisona.
2. Wprowadzenie do tematu zagadką:

   Dam wam liści bez liku i piosenki słowików,
   pierwszy ciepły deszczyk, pierwsze bazie leszczyn[2].

   Zgadnijcie, jaka to pora roku?
3. Zapraszam wszystkie dzieci na wiosenny spacer. Zakładamy buty, kurtki, czapeczki (dzieci naśladują sposób zakładania odzieży). Maszerujemy wesoło na łąkę (r u c h y n a p r z e m i e n n e). Nasłuchujemy odgłosów przyrody wiosną (k a p t u r e k m y ś l i c i e l a): bzyczenia owadów, śpiewu ptaków – wykorzystanie ilustracji; dzieci nazywają owady i ptaki, naśladują ich sposób poruszania i charakterystyczny dźwięk. Zadowoleni maszerujemy dalej, zawiązujemy

[1] *Brzechwa dzieciom – Jan Brzechwa*, Warszawa 1971.
[2] *Zagadki dla najmłodszych*, wybór i oprac. J. Stec, Kielce 1999.

Plik zabezpieczony watermarkiem jawnym i niejawnym: 4455263A38653136

E. Dzionek, M. Gmosińska, A. Kościelniak, M. Szwajkajzer, *Kinezjologia edukacyjna*, Kraków 2010
ISBN: 978-83-7587-948-3, © by Oficyna Wydawnicza „Impuls" 2006

rozwiązane sznurówki przy butach, masujemy kolana i ramiona – raz prawe, raz lewe (r u c h y n a p r z e m i e n n e). Rozglądamy się, obserwujemy fruwające motyle, próbujemy je dogonić, obserwujemy motyle siedzące na kwiatach i rysujemy je (r y s o w a n i e o b u r ą c z), przedstawiamy taniec motyli. Wreszcie, zmęczeni, odpoczywamy, kładąc się na trawie (o d d y c h a n i e p r z e p o n o w e, p o z y c j a D e n n i s o n a).

4. Dzieci słuchają wiersza J. Brzechwy *Wiosenne porządki*; wypowiadają się na temat oznak wiosennych, które zauważyły podczas spaceru, i porównują je z opisem w wierszu; odpowiadają na pytania.
5. Zakończenie. „Już wiosna" – malowanie farbą plakatową na szkle i tworzenie krótkich tekstów przez dzieci do swoich prac; zorganizowanie wystawy.

Plik zabezpieczony watermarkiem jawnym i niejawnym: 4455263A38653136

E. Dzionek, M. Gmosińska, A. Kościelniak, M. Szwajkajzer, *Kinezjologia edukacyjna*, Kraków 2010
ISBN: 978-83-7587-948-3, © by Oficyna Wydawnicza „Impuls" 2006

Temat

Wiosenne kwiaty

(opracowała Małgorzata Gmosińska)

Zadanie edukacyjne:

- kształtowanie kreatywnego rysowania i wypowiadania się poprzez zastosowanie technik twórczego myślenia: „Lista atrybutów", „Widzenie inaczej" oraz ćwiczeń „Gimnastyki Mózgu®".

Pomoce:

Nagranie dowolnie wybranej piosenki o kwiatach, np. *Kwiatki, bratki i stokrotki*, ilustracje wiosennych kwiatów, znak X namalowany na dużym kartonie oraz narysowane X na mniejszych kartonach dla każdego dziecka.

Przebieg zajęcia:

1. Ćwiczenia wstępne PACE: picie wody, punkty na myślenie, ruchy naprzemienne, pozycja Dennisona.
2. Zabawa ruchowa przy piosence według pomysłu nauczycielki i dzieci.
3. Zapraszam wszystkich do ogrodu po kwiaty na wiosenny bukiet; dzieci maszerują, zrywają kwiaty (r u c h y n a p r z e m i e n n e). Rozglądamy się po ogrodzie z zadziwieniem, „Ile rozkwitło wiosennych kwiatów, tu stokrotki, tam narcyze itp." (s o w a oraz powtarzanie głosek *o*, *a* na wydechu). Zrywamy dalej kwiaty, mamy ich tak dużo, że zmęczyły nam się ręce, gimnastykujemy je (a k t y w n a r ę k a), rysujemy kwiaty, malujemy (r y s o w a n i e o b u r ą c z). Ponieważ rozbolały nas też nogi, robimy sobie masaż na siedząco oraz na stojąco (p o m p o w a n i e p i ę t ą). Rozluźniamy całe ciało, wykonując l u ź n e s k ł o n y, wreszcie przeciągamy się i ziewamy (e n e r g e t y c z n e z i e w a n i e). Podnosimy zerwane kwiaty i wracamy do przedszkola.
4. Dzieci przyglądają się kwiatom przypiętym do tablicy (tulipan, stokrotka, narcyz, krokus, słonecznik), nazywają je, tworzą „Listę atrybutów" do wybra-

Plik zabezpieczony watermarkiem jawnym i niejawnym: 4455263A38653136

E. Dzionek, M. Gmosińska, A. Kościelniak, M. Szwajkajzer, *Kinezjologia edukacyjna*, Kraków 2010
ISBN: 978-83-7587-948-3, © by Oficyna Wydawnicza „Impuls" 2006

nego kwiatu, kończąc zdanie: „Stokrotka jest... (jaka)?", spostrzegają, który kwiat na tablicy nie pasuje do kwiatów wiosennych.

5. Popatrzcie na znak X, co wam przypomina, co można z niego zrobić, do czego wykorzystać. Dzieci proponują różnorodne rozwiązania (technika „Widzenie inaczej").
6. Zadanie dla dzieci. Spróbujcie przekształcić X w coś, o czym przed chwilą mówiłyście. Podpisanie prac i zorganizowanie wystawy.

Plik zabezpieczony watermarkiem jawnym i niejawnym: 4455263A38653136

E. Dzionek, M. Gmosińska, A. Kościelniak, M. Szwajkajzer, *Kinezjologia edukacyjna*, Kraków 2010
ISBN: 978-83-7587-948-3, © by Oficyna Wydawnicza „Impuls" 2006

Temat

Kolorowe motyle

(opracowała Małgorzata Gmosińska)

Zadanie edukacyjne:

- usprawnianie koordynacji wzrokowo-ruchowej, doskonalenie umiejętności pisania.

Pomoce:

Piosenka *Maluj motyla* z płyty *Kinezjologiczne Nutki*[1] lub dowolnie wybrany utwór muzyczny, obręcze, sylwety motyli dla każdego dziecka do założenia na rękę, materiały plastyczne: kredki, klej, kolorowy papier.

Przebieg zajęcia:

1. Ćwiczenia wstępne PACE: picie wody, punkty na myślenie, ruchy naprzemienne, pozycja Dennisona.
2. Rozdanie dzieciom sylwet motyli. Dzieci, siedząc w kręgu, opowiadają o swoich motylach, ich charakterystycznych cechach. Zabawa ruchowa:
   – zamieniają się miejscami motyle, które mają czerwone skrzydełka;
   – zamieniają się miejscami motyle, które mają kolorowe kropki;
   – zamieniają się miejscami motyle, które mają dwa żółte skrzydełka itp.;
   – zmęczone motyle zasypiają każdy na swoim kwiatku (obręczy).
3. Motyle (dzieci) budzą się, przeciągają, kreślą l e n i w e ó s e m k i na różne sposoby, słuchając piosenki *Maluj motyla*. Lecą na łąkę, na znak dźwiękowy siadają na kwiatach (obręczach) i odpoczywają. R y s u j ą o b u r ą c z kwiaty, swoje portrety, ozdabiają je różnymi wzorami. Zmęczone motyle ćwiczą swoje nóżki (p o m p o w a n i e p i ę t ą), wreszcie zmęczone całodziennym fruwaniem układają się do snu (e n e r g e t y c z n e z i e w a n i e).

[1] *Kinezjologiczne Nutki*, (CD), KINED, Warszawa.

Plik zabezpieczony watermarkiem jawnym i niejawnym: 4455263A38653136

E. Dzionek, M. Gmosińska, A. Kościelniak, M. Szwajkajzer, *Kinezjologia edukacyjna*, Kraków 2010
ISBN: 978-83-7587-948-3, © by Oficyna Wydawnicza „Impuls" 2006

4. Pisanie wyrazów po śladzie: motyl, tulipan, narcyz; łączenie wyrazu z odpowiednim obrazkiem.
5. Zakończenie. Kilkakrotne rysowanie po śladzie (l e n i w a ó s e m k a), przekształcanie leniwej ósemki w motyla, ozdabianie według własnych pomysłów z wykorzystaniem kolorowego papieru (wycinanka lub wydzieranka).

Plik zabezpieczony watermarkiem jawnym i niejawnym: 4455263A38653136

E. Dzionek, M. Gmosińska, A. Kościelniak, M. Szwajkajzer, *Kinezjologia edukacyjna*, Kraków 2010
ISBN: 978-83-7587-948-3, © by Oficyna Wydawnicza „Impuls" 2006

Temat

Już lato!

(opracowała Elżbieta Dzionek)

Zadania edukacyjne:

- wspomaganie uważnego słuchania i jasnego wypowiadania się poprzez ćwiczenia „Gimnastyki Mózgu®";
- doskonalenie syntezy wzrokowej;
- kształtowanie postawy kreatywnej poprzez twórcze rysowanie.

Pomoce:

Utwór Vivaldiego *Lato*, nagranie szumu fal morskich, mapa Polski, pocięty obrazek dla każdego dziecka ilustrujący lato, przybory plastyczne.

Przebieg zajęcia:

1. W kopercie dzieci otrzymują pocięty na części obrazek przedstawiający lato (liczba części w zależności od wieku). Należy go złożyć w całość (młodsze dzieci składają go według wzoru, starsze bez wzoru). Po ułożeniu obrazka dzieci układają napis l a t o z alfabetu ruchomego.
2. Ćwiczenia wstępne PACE: picie wody, punkty na myślenie, ruchy naprzemienne, pozycja Dennisona.
3. Zastosowanie techniki twórczego myślenia „Zalety wad. Wady zalet". Dzieci w kręgu podają zalety lata, po czym zamieniają je w wady, a wady w zalety.
4. Posłuchajcie odgłosów lata w utworze Vivaldiego *Lato*. Pomasujcie swoje uszy (k a p t u r e k m y ś l i c i e l a), aby lepiej wsłuchać się w muzykę. Po wysłuchaniu utworu dzieci dzielą się wrażeniami.
   Przeniesiemy się teraz nad morze, które latem odwiedzane jest przez wielu turystów. Dzieci wskazują na mapie Polski Morze Bałtyckie. Piasek o tej porze roku jest bardzo gorący i przyjemny. Fale muskają nasze stopy. Dzieci w miejscu podskakują, wsłuchują się w nagrany na kasecie szum fal, robiąc

Plik zabezpieczony watermarkiem jawnym i niejawnym: 4455263A38653136

E. Dzionek, M. Gmosińska, A. Kościelniak, M. Szwajkajzer, *Kinezjologia edukacyjna*, Kraków 2010
ISBN: 978-83-7587-948-3, © by Oficyna Wydawnicza „Impuls" 2006

przy tym kapturek myśliciela. Postarajcie się złapać fale (ruchy naprzemienne – dotykanie palców stóp naprzemiennie). Na horyzoncie widać okręt, ugnijcie kolana i ręką postarajcie się w powietrzu narysować jego kontur, który przypomina leniwą ósemkę (słoń). Słońce przygrzewa, smarujecie się kremem do opalania (ruchy naprzemienne) i kładziecie na słońcu, na rozgrzanym piasku (pozycja Dennisona). W oddali słychać szum fal, jest wam bardzo przyjemnie.

5. Zadanie dla dzieci. Przekształćcie kontury fal w „coś".
6. Zakończenie. Rysowanie oburącz fal morskich przy szumie fal z kasety audio.

Plik zabezpieczony watermarkiem jawnym i niejawnym: 4455263A38653136

E. Dzionek, M. Gmosińska, A. Kościelniak, M. Szwajkajzer, *Kinezjologia edukacyjna*, Kraków 2010
ISBN: 978-83-7587-948-3, © by Oficyna Wydawnicza „Impuls" 2006

Temat

Zabawy z Panią Jesienią

(opracowała Anna Kościelniak)

Zadania edukacyjne:

- utrwalenie wiadomości o jesieni zdobytych podczas zajęć i zabaw;
- wspomaganie uważnego słuchania i jasnego wypowiadania się.

Pomoce:

Strój dla Pani Jesieni, koszyk z jesiennymi skarbami, nagrane odgłosy przyrody, jesienne zagadki.

Przebieg zajęcia:

1. Nauczycielka przebrana za Panią Jesień (na głowie kapelusz przybrany kolorowymi liśćmi, w ręku wiklinowy koszyk z darami jesieni) wita wszystkie dzieci i proponuje wspólną zabawę.
2. Ćwiczenia wstępne PACE. Pani Jesień mówi dzieciom: pijemy krople jesiennej rosy (p i c i e w o d y); oddychamy głęboko jesiennym powietrzem (p u n k t y n a m y ś l e n i e); powtarzamy trzy razy słowa „Jestem jesień z pełnym koszem, coś miłego wam przynoszę" (r u c h y n a p r z e m i e n n e); recytuje wiersz *Bukieciki* L. Krzemienieckiej (p o z y c j a D e n n i s o n a).

Posypały się listeczki dookoła,
To już jesień te listeczki z wiatrem woła:
Opadnijcie, moje złote czerwone,
jestem jesień, przyszłam tutaj w waszą stronę.
Lecą listki z klonu i kasztana,
będą z listków bukieciki złote dla nas.
Nazbieramy, nastawiamy na stoliku
tych jesiennych, tych pachnących bukiecików[1].

[1] H. Kruk, *Z ludźmi i przyrodą*, Warszawa 1991, s. 72.

Plik zabezpieczony watermarkiem jawnym i niejawnym: 4455263A38653136

E. Dzionek, M. Gmosińska, A. Kościelniak, M. Szwajkajzer, *Kinezjologia edukacyjna*, Kraków 2010
ISBN: 978-83-7587-948-3, © by Oficyna Wydawnicza „Impuls" 2006

3. Rozmowa na temat treści wiersza – swobodne wypowiedzi dzieci.
4. Segregowanie darów przyniesionych przez Panią Jesień:
   – łączenie liści i owoców z danego drzewa;
   – odczytywanie nazw drzew i łączenie z nazwami owoców.
5. Dzieci słuchają odgłosów przyrody nagranych na kasecie (k a p t u r e k m y ś l i c i e l a).
   Dzieci mówią kolejno, z czym kojarzy się im słowo „jesień"; wypowiedzi na temat „Gdy mówię jesień, to myślę o...".
   Rozwiązywanie zagadek o jesieni: to dziecko, które jako pierwsze poda prawidłową odpowiedź, w nagrodę pokazuje innym dzieciom, jakiego rodzaju ruchy mają wykonywać (r u c h y n a p r z e m i e n n e).
   Dzieci tworzą z liści kolorowe bukieciki. Przy dowolnej muzyce tańczą, trzymając swój bukiecik w ręku (s ł o ń).
   Dzieci siadają wygodnie, zamykają oczy. Ich zadaniem jest wyobrazić sobie, że są jesiennym liściem, przenoszonym przez wiatr z miejsca na miejsce (p o z y c j a D e n n i s o n a), opowiadają, w jakich miejscach były i co widziały.
6. Praca plastyczna. Przeniesienie swojej historii na papier.

Plik zabezpieczony watermarkiem jawnym i niejawnym: 4455263A38653136

E. Dzionek, M. Gmosińska, A. Kościelniak, M. Szwajkajzer, *Kinezjologia edukacyjna*, Kraków 2010
ISBN: 978-83-7587-948-3, © by Oficyna Wydawnicza „Impuls" 2006

Temat

Głodne ptaki

(opracowała Mirosława Szwajkajzer)

Zadania edukacyjne:

- umiejętność samodzielnego uczenia się;
- rozwijanie zdolności abstrahowania poprzez stosowanie techniki twórczego myślenia „Chińska encyklopedia".

Pomoce:

Ilustracje ptaków, opowiadanie *O zziębniętym Elemelku, pustym brzuszku i rondelku* z książki H. Łochockiej pt. *O wróbelku Elemelku*, kaseta audio z muzyką w wersji instrumentalnej *Kinezjologiczne nutki*[1], wiersz J. Suchorzewskiej *Domek dla ptaszków*.

Przebieg zajęcia:

1. Ćwiczenia wprowadzające.
   Dzieci słuchają opowiadania *O zziębniętym Elemelku, pustym brzuszku i rondelku*.
   Ćwiczenia PACE: picie wody, punkty na myślenie, ruchy naprzemienne, pozycja Dennisona.
2. Ćwiczenia werbalne.
   Nauczyciel układa na podłodze ilustracje ptaków. Zadaniem dzieci jest posegregować je na te, które odleciały na zimę do ciepłych krajów, i na te, które pozostały w kraju.

[1] *Kinezjologiczne Nutki*, (kaseta audio), muzyka J. Łącki, teksty A., J., K. i L. Zwolińscy, KINED, Warszawa.

Plik zabezpieczony watermarkiem jawnym i niejawnym: 4455263A38653136

E. Dzionek, M. Gmosińska, A. Kościelniak, M. Szwajkajzer, *Kinezjologia edukacyjna*, Kraków 2010
ISBN: 978-83-7587-948-3, © by Oficyna Wydawnicza „Impuls" 2006

Następnie zachęca dzieci do klasyfikowania ptaków według nieoczekiwanych kryteriów, wykorzystując technikę „Chińska encyklopedia", np.

Jakie ptaki zaliczyłbyś do grupy:

– nastroszonych,
– zawirowanych,
– dziobatych,
– kolorowopiórkowych,
– najedzonych.

3. Ptaki wyfrunęły w poszukiwaniu jedzenia (r u c h y n a p r z e m i e n n e). Ciężko coś znaleźć, wszędzie leży śnieg (k r ą ż e n i e s z y j ą). Stanęły i myślą nad sposobem, jak tu nie przymierać głodem (p u n k t y r ó w n o w a g i).
   Aż tu nagle, niedowiary, dziś w przedszkolu, Krzyś i Tomek zmajstrowali ptaszkom domek (p u n k t y p o z y t y w n e). Ptaki kręcą dziobami z radości (s ł o ń), bo jest podłoga, jest i daszek, żeby się mógł schować ptaszek, jest tam miejsce na okruszki, dla wróbelka, pośmieciuszki, jest i gwoździk na skraweczki dla łakomej sikoreczki. Patrzą na okruszki w karmniku i wesoło ćwierkają (s o w a).
4. Zakończenie. Zrób bajkowego ptaka z kawałków kolorowych gazet lub namaluj go farbami; „Taniec ptaków" przy muzyce z kasety audio *Kinezjologiczne nutki*.

Plik zabezpieczony watermarkiem jawnym i niejawnym: 4455263A38653136

E. Dzionek, M. Gmosińska, A. Kościelniak, M. Szwajkajzer, *Kinezjologia edukacyjna*, Kraków 2010
ISBN: 978-83-7587-948-3, © by Oficyna Wydawnicza „Impuls" 2006

Temat

Smutna czy radosna dziewczynka z zapałkami?

(opracowała Mirosława Szwajkajzer)

Zadania edukacyjne:

- doskonalenie umiejętności głośnego czytania ze zrozumieniem i ekspresją;
- kształtowanie umiejętności dokonywania skojarzeń.

Pomoce:

Kaseta audio z nagraniem bajki J. Ch. Andersena *Dziewczynka z zapałkami*, kaseta audio z muzyką w wersji instrumentalnej *Kinezjologiczne nutki*[1], kartki ze zdaniami z tekstu bajki.

Przebieg zajęcia:

1. Powitanie. Zabawa „Uścisk przyjaźni". Dzieci stoją w kręgu, trzymając się za ręce. Nauczycielka mówi: iskierkę przyjaźni puszczam w krąg niech wróci do moich rąk. Delikatnie ściska rękę dziecka z prawej strony, które uścisk przekazuje dalej.
2. Polecenie dla dzieci. Dokończ zdanie: „Gdy czytam wyraz »Wigilia«, to myślę o..."; tworzenie skojarzeń do słowa „Wigilia".
3. Wysłuchanie bajki *Dziewczynka z zapałkami*.
4. Ćwiczenia PACE. Przed wyjściem z domu dziewczynka napiła się wody (picie wody). Na dworze było bardzo zimno, więc chciała się rozgrzać (punkty na myślenie). Szła głodna i zmarznięta i wyglądała na bardzo smutną (ruchy naprzemienne). Usiadła w kącie między dwoma domami (pozycja Dennisona).

[1] *Kinezjologiczne Nutki*, (kaseta audio), muzyka J. Łącki, teksty A., J., K. i L. Zwolińscy, KINED, Warszawa.

Plik zabezpieczony watermarkiem jawnym i niejawnym: 4455263A38653136

E. Dzionek, M. Gmosińska, A. Kościelniak, M. Szwajkajzer, *Kinezjologia edukacyjna*, Kraków 2010
ISBN: 978-83-7587-948-3, © by Oficyna Wydawnicza „Impuls" 2006

5. Ćwiczenia werbalne.
   Odpowiedzi na pytanie: co widziała dziewczynka, zapalając zapałki?
   – ciepły, rozgrzany piec;
   – stół przykryty białym obrusem z pieczoną gęsią na półmisku;
   – pięknie ustrojoną choinkę;
   – swoją ukochaną babcię.
   Zadanie dla dzieci. Powiedz, co ty chciałbyś zobaczyć w płomyku zapałki?
6. Wykonanie przy muzyce ćwiczeń, dzięki którym dziewczynka mogłaby się rozgrzać: r u c h y n a p r z e m i e n n e, k r ą ż e n i e s z y j ą, o d d y c h a n i e p r z e p o n o w e, k o ł y s k a, e n e r g e t y c z n e z i e w a n i e.
7. Zakończenie. Odczytanie powieszonych na tablicy wyrazów i zdań:
   „Jest mi smutno", „Jestem głodna", „Iskra daje ciepły płomyk", „Jak ciepło!", „Choinka", „Prezenty", „Jaka wspaniała choinka!", „Chcę się ogrzać!", „O jakie smutne biedactwo!", „Płomień zgasł", „Zabierz mnie z sobą babciu!".

   Podziękowanie za wspólną zabawę.

Plik zabezpieczony watermarkiem jawnym i niejawnym: 4455263A38653136

E. Dzionek, M. Gmosińska, A. Kościelniak, M. Szwajkajzer, *Kinezjologia edukacyjna*, Kraków 2010
ISBN: 978-83-7587-948-3, © by Oficyna Wydawnicza „Impuls" 2006

Temat

Zimowe zabawy

(opracowała Mirosława Szwajkajzer)

Zadania edukacyjne:

- doskonalenie umiejętności pisania i rysowania;
- kształtowanie umiejętności tworzenia możliwych sposobów rozwiązania problemu.

Pomoce:

Zagadki z książki pt. *Zagadki dla najmłodszych*, wybór i oprac. J. Stec, Kielce 1995; kaseta audio z nagraniem *Czterech pór roku*; piosenka *Biały walczyk* z książki D. Malko, *Metodyka wychowania muzycznego w przedszkolu*, Warszawa 1988.

Przebieg zajęcia:

1. Powitanie. Dzieci rozwiązują zimowe zagadki:

Jak ten majster się nazywa, który zimą u nas bywa.
I potrafi bez przeszkody w gładkie tafle zmieniać wody. (mróz)

To „lotnisko" zima przynosi nam w darze.
Na nim dość często lądują łyżwiarze. (lodowisko)

Szybko po lodzie niosą nas one,
obie do butów są przyczepione. (łyżwy)

Jaka to para umie w zgodzie
tańczyć i skakać tylko na lodzie. (para taneczna)

2. Ćwiczenia PACE (przy *Czterech porach roku* Vivaldiego).

Plik zabezpieczony watermarkiem jawnym i niejawnym: 4455263A38653136

E. Dzionek, M. Gmosińska, A. Kościelniak, M. Szwajkajzer, *Kinezjologia edukacyjna*, Kraków 2010
ISBN: 978-83-7587-948-3, © by Oficyna Wydawnicza „Impuls" 2006

3. Ćwiczenia werbalne.
   Zadaniem dzieci jest rozwiązać następujący problem: „gdyby w tafli lodu można się było przejrzeć jak w lustrze, to co byś chciał(a) zobaczyć?".
4. Przy piosence *Biały walczyk* dzieci dobierają się parami do tańców na lodzie i odwzorowują kształty leniwych ósemek (l e n i w e ó s e m k i).
   Na kartkach wymyślają piruety na lodowisku, wpisując w leniwą ósemkę litery z wyrazu „lód" (a l f a b e t y c z n e ó s e m k i).
   Stojąc z wyciągniętymi rękoma, wykonują (r y s o w a n i e o b u r ą c z) bałwana, tor saneczkowy, płatki śniegu itp.
5. Zakończenie. Pisanie po śladzie wyrazów według wyboru dzieci: narty, sanki, łyżwy, bałwan, i rysowanie odpowiedniej ilustracji; wspólna wystawa prac.

Plik zabezpieczony watermarkiem jawnym i niejawnym: 4455263A38653136

E. Dzionek, M. Gmosińska, A. Kościelniak, M. Szwajkajzer, *Kinezjologia edukacyjna*, Kraków 2010
ISBN: 978-83-7587-948-3, © by Oficyna Wydawnicza „Impuls" 2006

Temat

Wybieramy się na świąteczne zakupy

(opracowała Mirosława Szwajkajzer)

Zadania edukacyjne:

- doskonalenie koordynacji wzrokowo-ruchowej;
- usprawnianie umiejętności grafomotorycznych.

Pomoce:

Kaseta z muzyką relaksacyjną; rysunki przedstawiające słonia, sowę, Mikołaja, choinki; kartony, mazaki, sznurek, woda mineralna.

Przebieg zajęcia:

1. Wprowadzenie w tematykę zajęcia. Rozwiązanie zagadki:

   Co to za kochany święty,
   Co przynosi nam prezenty? (Mikołaj)

2. Ćwiczenia PACE: picie wody, punkty na myślenie, ruchy naprzemienne, pozycja Dennisona.
3. Dzieci tworzą skojarzenia do wyrazu „prezent".
4. Ruszamy do miasta na świąteczne zakupy (r u c h y n a p r z e m i e n n e), zatrzymujemy się przed witryną sklepu z zabawkami (p o z y c j a D e n n i s o n a), ruszamy w dalszą drogę (r u c h y n a p r z e m i e n n e), dochodzimy do miejsca, gdzie sprzedawane są choinki (r y s o w a n i e o b u r ą c z), ruszamy w dalszą drogę (r u c h y n a p r z e m i e n n e), zatrzymujemy się, zobaczyliśmy Mikołaja i jesteśmy bardzo zdziwieni (p u n k t y n a m y ś l e n i e), Mikołaj mówi tak cicho, że nic nie słyszymy (k a p t u r e k m y ś l i c i e l a), r y s o w a n i e o b u r ą c z postaci Mikołaja, wracamy do domu po rozłożonych na dywanie ze sznurka dwóch leniwych ósemkach (l e n i w e ó s e m k i),

Plik zabezpieczony watermarkiem jawnym i niejawnym: 4455263A38653136

E. Dzionek, M. Gmosińska, A. Kościelniak, M. Szwajkajzer, *Kinezjologia edukacyjna*, Kraków 2010
ISBN: 978-83-7587-948-3, © by Oficyna Wydawnicza „Impuls" 2006

po długiej wędrówce zobaczyliśmy dom (p i c i e w o d y), jesteśmy bardzo zmęczeni (e n e r g e t y c z n e z i e w a n i e), kładziemy się spać (p o z y c j a D e n n i s o n a).

Plik zabezpieczony watermarkiem jawnym i niejawnym: 4455263A38653136

E. Dzionek, M. Gmosińska, A. Kościelniak, M. Szwajkajzer, *Kinezjologia edukacyjna*, Kraków 2010
ISBN: 978-83-7587-948-3, © by Oficyna Wydawnicza „Impuls" 2006

Temat

Podróż Świętego Mikołaja

(opracowała Mirosława Szwajkajzer)

Zadania edukacyjne:

- rozwijanie umiejętności matematycznych w zakresie liczenia do 10;
- rozwijanie zdolności abstrahowania.

Pomoce:

Ilustracje przedstawiające Mikołaja, worek, narty, słonia, piłki, lalki, płatki śniegu, rower, kaseta z piosenką o Mikołaju, czerwona czapka z pomponem.

Przebieg zajęcia:

1. Powitanie. Witam wszystkich, którzy:
   – spotkali w mieście św. Mikołaja;
   – ubrali w domu choinkę;
   – przyjechali do przedszkola na sankach;
   – czekają na Święta Bożego Narodzenia.
2. Ćwiczenia PACE. Zapraszam wszystkie dzieci w podróż ze św. Mikołajem. Daleko, daleko w Laponii Mikołaj przygotowuje się do wyprawy do dzieci, od których otrzymał listy z prośbą o prezenty. Będzie to długa droga, więc musi się napić wody, żeby nie zasłabnąć z pragnienia (p i c i e w o d y). Zastanawia się jeszcze, czy spakował do worka wszystkie zabawki, o które dzieci prosiły (p u n k t y n a m y ś l e n i e). Przelicza do 10 lalki, misie. Ponieważ strasznie sypie śnieg, więc pojedzie na nartach. Zakłada je, ale co to, wiązania ciągle się odpinają, zapina raz jedno, raz drugie i tak do skutku (r u c h y n a p r z e m i e n n e). Trasa jest bardzo długa, bo musi objechać cały świat, a już na początku przewrócił się (p o z y c j a D e n n i s o n a). Chwilę odpocznie.

Plik zabezpieczony watermarkiem jawnym i niejawnym: 4455263A38653136

E. Dzionek, M. Gmosińska, A. Kościelniak, M. Szwajkajzer, *Kinezjologia edukacyjna*, Kraków 2010
ISBN: 978-83-7587-948-3, © by Oficyna Wydawnicza „Impuls" 2006

3. Ćwiczenia werbalne.

   Zastosowanie techniki „Lista atrybutów" do wyróżniania cech fizycznych czapki Mikołaja. Każde dziecko, wkładając czapkę, kończy zdanie: „Czapka Mikołaja jest... (jaka?)", i podaje ją następnej osobie.
4. Mikołaj ma na głowie piękną, czerwoną czapkę. Dzieci otrzymują kartki papieru i pogrubiają narysowaną czapkę (r y s o w a n i e o b u r ą c z). Mikołaj zaczął kiwać głową, na nartach nie da rady dalej jechać (k r ą ż e n i e s z y j ą). Postanowił wynająć słonia (s ł o ń). Zaczął padać gęsty śnieg i trudno usłyszeć, co mówi do słonia (k a p t u r e k m y ś l i c i e l a). Liczy spadające płatki śniegu do 10. Zadowolony jedzie dalej, odwraca się na boki, wyrzuca z worka prezenty pierwszym napotkanym dzieciom i mówi: dzieci, dzieci prezenty dla was (s o w a). Ale co to, słoń już dalej nie chce jechać. Mikołaj nie ma wyjścia, musi się spieszyć. Pożyczył rower, już wsiada na niego, ale co znowu, w kołach nie ma powietrza (p o m p o w a n i e p i ę t ą). Nareszcie pojechał w dalszą drogę. Porozdawał wszystkie prezenty. Odetchnął z ulgą, bo zabawki dotarły na czas. A teraz odpoczynek, wszystko go boli, musi się trochę pogimnastykować (l u ź n e s k ł o n y).
5. Zakończenie. Wysłuchanie z płyty lub kasety piosenki o Mikołaju.

Plik zabezpieczony watermarkiem jawnym i niejawnym: 4455263A38653136

E. Dzionek, M. Gmosińska, A. Kościelniak, M. Szwajkajzer, *Kinezjologia edukacyjna*, Kraków 2010
ISBN: 978-83-7587-948-3, © by Oficyna Wydawnicza „Impuls" 2006

Temat

Hartujemy nasze ciało

(opracowała Mirosława Szwajkajzer)

Zadania edukacyjne:

- doskonalenie umiejętności ułatwiających płynne czytanie prostych wyrazów i zdań;
- rozumienie konieczności hartowania własnego ciała, przeciwdziałanie marznięciu poprzez ruch, rozcieranie rąk, tupanie nogami, zakładanie odpowiedniego ubioru;
- kształtowanie umiejętności wnioskowania.

Pomoce:

Muzyka relaksacyjna, kartki z narysowanymi zimowymi ubraniami, karteczki z wyrazami i zdaniami o tematyce zimowej. Piosenka *Sanna*.

Przebieg zajęcia:

1. Powitanie. Zaśpiewanie piosenki *Sanna*.

Hu! hu! ha!
Hu! hu! ha!
Nasza zima zła!
Szczypie w nosy, szczypie w uszy
Mroźnym śniegiem w oczy prószy,
Wiatrem w pola gna!
Nasza zima zła!
Hu! hu ! ha!
Hu! hu ! ha!
Nasza zima zła!
A my jej się nie boimy,

Plik zabezpieczony watermarkiem jawnym i niejawnym: 4455263A38653136

E. Dzionek, M. Gmosińska, A. Kościelniak, M. Szwajkajzer, *Kinezjologia edukacyjna*, Kraków 2010
ISBN: 978-83-7587-948-3, © by Oficyna Wydawnicza „Impuls" 2006

Dalej śnieżkiem w plecy zimy,
Niech pamiątkę ma!
Nasza zima zła![1]

2. Ćwiczenia PACE: picie wody, punkty na myślenie, ruchy naprzemienne, pozycja Dennisona.
3. Ćwiczenia werbalne.
   Dzieci wyszukują konsekwencje z góry założonego stanu rzeczy (technika „Co by było, gdyby..."). Zadanie: „Co by było, gdyby twoja zimowa czapka była czapką niewidką, gdzie byś chciał, żeby cię przeniosła".
4. Dzieci otrzymują kartki, na których są narysowane zimowe ubrania. Na kurtce, czapce, szalu, rękawiczkach rysują wzory (leniwe ósemki). Aby nie zmarznąć na dworze, muszą poćwiczyć przed wyjściem na śnieg. Maszerują wesoło przy dźwiękach muzyki (ruchy naprzemienne), następnie odwracają głowę raz w lewo, raz w prawo, powtarzając refren piosenki: *hu, hu, ha* (sowa). Trzeba też rozgrzać ramiona, wykonują ćwiczenie aktywna ręka. Nie zapominamy o nogach (zginanie stopy, pompowanie piętą). Naszą gimnastykę kończą luźne skłony i wypady w przód.
5. Zakończenie. Na środku sali leży zbiór wyrazów i zdań. Zadaniem dzieci jest wybranie dowolnej karteczki, na której jest napisany wyraz lub zdanie, odczytanie jej po cichu, a następnie odszukanie obrazka, do którego pasuje ten podpis.

[1] U. Smoczyńska-Nachtman, *Kalendarz muzyczny w przedszkolu*, wyd. 4, Warszawa 1992.

Plik zabezpieczony watermarkiem jawnym i niejawnym: 4455263A38653136

E. Dzionek, M. Gmosińska, A. Kościelniak, M. Szwajkajzer, *Kinezjologia edukacyjna*, Kraków 2010
ISBN: 978-83-7587-948-3, © by Oficyna Wydawnicza „Impuls" 2006

Temat

Od ziarenka do bochenka

(opracowała Anna Kościelniak)

Zadania edukacyjne:

- utrwalenie wiadomości dotyczących rodzajów zbóż, produkcji mąki i pieczywa;
- doskonalenie umiejętności koncentracji;
- kształcenie myślenia przyczynowo-skutkowego.

Pomoce:

Historyjka obrazkowa pt. *Od ziarenka do bochenka*, kilka rodzajów zbóż (kłosy i ziarno), produkty, które powstają z poszczególnych zbóż (mąki, płatki, kasze), kilka gatunków chleba i inne pieczywo.

Przebieg zajęcia:

1. Nauczycielka wchodzi do klasy z koszem pełnym pieczywa. W ręku trzyma też kłosy różnych zbóż i mówi tekst:

Nad wrześniowym jasnym niebem
Zapachniało świeżym chlebem.
Najwspanialszym darem świata,
najpiękniejszą wonią świata.

2. Ćwiczenia wstępne PACE: picie wody, punkty na myślenie, ruchy naprzemienne, pozycja Dennisona.
3. Dzieci wykonują następujące zadania:
   – rozwiązują zagadkę:

Jak nazywa się to święto
Gdy wszystko z pola sprzątnięto?
Gdy wieś raduje się cała
z plonów, które ziemia dała.

Plik zabezpieczony watermarkiem jawnym i niejawnym: 4455263A38653136

E. Dzionek, M. Gmosińska, A. Kościelniak, M. Szwajkajzer, *Kinezjologia edukacyjna*, Kraków 2010
ISBN: 978-83-7587-948-3, © by Oficyna Wydawnicza „Impuls" 2006

– nazywają poszczególne zboża;
– określają różnice i podobieństwa dotyczące zbóż;
– nazywają produkty powstające ze zbóż i łączą je z nimi.

4. Nauczycielka recytuje wiersz Jadwigi Korczakowskiej pt. *Dokąd jadą wozy.*

Dokąd jadą wozy?
Do młyna, za łąką.
A co wiozą w workach?
Pszenicę na mąkę.
Młynarz mąkę zmiele
Pięknie jak należy.
Będą białe bułki,
Będzie chlebek świeży[1].

5. Dzieci układają historyjkę obrazkową pt. *Od ziarenka do bochenka*, nadają jej tytuł.
6. Opowieść ruchowa pt. „W Piekarni". Każde dziecko otrzymuje biały fartuszek i zamienia się w piekarza. Piekarze rozgrzewają się (r u c h y n a p r z e m i e n n e), potem rozglądają się po piekarni, czy mają potrzebne składniki do wyrobu pieczywa (s o w a). Ponieważ długo będą musieli pracować, masują najpierw ręce (a k t y w n a r ę k a), a potem łydki (z g i n a n i e s t o p y). Piekarze wyrabiają ciasto (p o m p o w a n i e p i ę t ą). Gotowy chleb wkładają do pieca i by się dobrze w nim paliło, wachlują i dmuchają (l u ź n e s k ł o n y w pozycji stojącej). Po męczącej pracy rozluźniają ciało (w y p a d y).
7. Dzieci rozpoznają i nazywają gatunki chleba i inne rodzaje pieczywa przyniesione przez nauczycielkę, określają ich smak i zapach.
8. Degustacja pieczywa połączona z rozmową na temat: Dlaczego należy szanować chleb?

[1] H. Kruk, *Wybór literatury do zabaw i zajęć w przedszkolu*, Warszawa 1980, s. 11.

Plik zabezpieczony watermarkiem jawnym i niejawnym: 4455263A38653136

E. Dzionek, M. Gmosińska, A. Kościelniak, M. Szwajkajzer, *Kinezjologia edukacyjna*, Kraków 2010
ISBN: 978-83-7587-948-3, © by Oficyna Wydawnicza „Impuls" 2006

Temat

Widzę świat przez różowe okulary

(opracowała Elżbieta Dzionek)

Zadania edukacyjne:

- rozwijanie umiejętności samodzielnego uczenia się poprzez ćwiczenia „Gimnastyki Mózgu®";
- rozwijanie zdolności abstrahowania poprzez technikę twórczego myślenia „Podobieństwa".

Pomoce:

Kolorowa krepina, balony, kolorowe sylwety motyli, kolorowa pasmanteria, wycięte z brystolu okulary, nagranie Natalii Kukulskiej *Przez różowe okulary*.

Przebieg zajęcia:

1. Ćwiczenia wstępne PACE: picie wody, punkty na myślenie, ruchy naprzemienne, pozycja Dennisona.
2. Dzieci słuchają piosenki Natalii Kukulskiej *Przez różowe okulary*, ozdabiając wycięte z brystolu okulary kolorową pasmanterią lub inną techniką plastyczną.
3. Zastosowanie techniki twórczego myślenia „Podobieństwa". Dzieci wypowiadają się w formie „Świat przez różowe okulary jest... (jaki?) (jak co?)".
4. Wybierzemy się dzisiaj do wymarzonego przez was świata. Zanim to nastąpi, ozdobimy klasę kolorową krepiną, balonami, będzie nam weselej i przyjemniej. Jest to świat, w którym spełniają się wszystkie marzenia. Każdy, kto chce wejść do wymarzonego świata, musi przejść przez bramę wymyślonymi przez siebie ruchami (r u c h y n a p r z e m i e n n e). Popatrzcie jak tu pięknie i miło. Rozejrzyjcie się dookoła (k r ą ż e n i e s z y j ą), a zobaczycie nad sobą kolorowe, baśniowe motyle. (Nauczycielka wcześniej zawiesza przy suficie lub w inny sposób nad głowami dzieci kolorowe motyle.) Motyle są tak piękne, że nie znajdujemy słów podziwu (p u n k t y r ó w n o w a g i). Zastanówmy się, czy w świecie rzeczywistym można spotkać tak piękne motyle (p u n k t y

Plik zabezpieczony watermarkiem jawnym i niejawnym: 4455263A38653136

E. Dzionek, M. Gmosińska, A. Kościelniak, M. Szwajkajzer, *Kinezjologia edukacyjna*, Kraków 2010
ISBN: 978-83-7587-948-3, © by Oficyna Wydawnicza „Impuls" 2006

p o z y t y w n e). Motylek usiadł na naszym ramieniu, delikatnie zdmuchujemy go (s o w a), zaznaczając w pamięci jego kształt (s ł o ń). Rysujemy jego delikatne skrzydełka na kolorowych kartonach. Dzieci rysują tańczące ósemki. Wędrówka po naszym wymarzonym świecie kończy się, musimy przekroczyć naszą bramę, wymyślonymi przez was ruchami naprzemiennymi. Przechodzimy do świata rzeczywistego r u c h a m i n a p r z e m i e n n y m i.

5. Zadanie dla dzieci. Każde dziecko otrzymuje kontur czterolistnej koniczyny. Zadaniem dziecka jest narysować w każdym płatku swoje marzenia.
6. Zakończenie. Zawieszenie prac dzieci na tablicy; wypowiadanie się w formie „Co mnie zadziwiło w pracy kolegi?".

Plik zabezpieczony watermarkiem jawnym i niejawnym: 4455263A38653136

E. Dzionek, M. Gmosińska, A. Kościelniak, M. Szwajkajzer, *Kinezjologia edukacyjna*, Kraków 2010
ISBN: 978-83-7587-948-3, © by Oficyna Wydawnicza „Impuls" 2006

Temat

Wycieczka do ZOO

(opracowała Elżbieta Dzionek)

Zadania edukacyjne:

- rozwijanie syntezy wzrokowej;
- rozwijanie aparatu mowy poprzez ćwiczenia artykulacyjne;
- kształcenie umiejętności rysowania twórczego i ekspresyjnego poprzez ćwiczenia „Gimnastyki Mózgu®";
- rozwijanie zdolności abstrahowania i myślenia indukcyjnego;
- kształtowanie postawy twórczej.

Pomoce:

Sylwety zwierząt zawieszone w różnych miejscach w klasie, zagadki, przybory plastyczne.

Przebieg zajęcia:

1. Każde dziecko otrzymuje kopertę z pociętymi obrazkami zwierząt. Zadaniem dzieci jest ułożenie ich w całość i posegregowanie na te, które żyją w Polsce, i na te, które mieszkają w ZOO. Ułożenie na tablicy napisu O g r ó d Z o o l o g i c z n y z liter alfabetu ruchomego.
2. Ćwiczenia PACE. Chciałabym was zaprosić do ogrodu zoologicznego. Zanim wyjdziemy na wycieczkę, n a p i j c i e s i ę w o d y, rozmasujcie p u n k t y n a m y ś l e n i e, wykonajcie parę r u c h ó w n a p r z e m i e n n y c h. Teraz usiądźcie i wysłuchajcie zasad, których trzeba przestrzegać w ZOO. Dzieci siedzą w p o z y c j i D e n n i s o n a. Wstańcie teraz, myślę, że jesteście gotowe na spotkanie ze zwierzętami. Przed nami pojawia się pierwsze zwierzę. Jego nazwę poznacie po rozwiązaniu zagadki (zagadka o małpce). Dzieci odgadują i odsłaniają obrazek przedstawiający małpkę. Idziemy do drugiej klatki. Nauczycielka mówi zagadkę o tygrysie..., dzieci odsłaniają obrazek przedstawiający tygrysa. Jest to groźny zwierz i groźnie ryczy. Dzieci improwizują

Plik zabezpieczony watermarkiem jawnym i niejawnym: 4455263A38653136

E. Dzionek, M. Gmosińska, A. Kościelniak, M. Szwajkajzer, *Kinezjologia edukacyjna*, Kraków 2010
ISBN: 978-83-7587-948-3, © by Oficyna Wydawnicza „Impuls" 2006

zachowanie tygrysa. Czeka nas jeszcze spotkanie z jednym zwierzęciem zaliczanym do gatunku zwierząt zwanych płazami. To wąż. Dzieci improwizują poruszanie się węża, syczą.

3. Zastosowanie techniki twórczego myślenia „Chińska encyklopedia". Dzieci dokonują podziału zwierząt według nieoczekiwanych kryteriów, np.
   – zaliczane do grupy kolorowych;
   – zaliczane do grupy dostojnych;
   – zaliczane do grupy chodzącej z głową w chmurach itp.
4. Zastosowanie techniki twórczego myślenia „Analogie". Dzieci wypowiadają się w formie „Zwierzęta są jak dzieci, bo...".
5. Widzę, że wycieczka do ZOO bardzo was zmęczyła, wasze stopy odmawiają wam posłuszeństwa. Pomasujemy je, pozginamy stopy (z g i n a n i e s t o p y, p o m p o w a n i e p i ę t ą). Wasze zmęczenie nawet słychać (e n e r g e t y c z n e z i e w a n i e). Myślę, że nabraliście trochę sił, ponieważ czeka na was jeszcze niespodzianka.
6. Zadanie dla dzieci. W ZOO widzieliście różne zwierzęta, a teraz wymyślcie takie, które jeszcze nie istnieje. Opowiecie, w jakich warunkach żyje i czym się odżywia. Życzę wam twórczej pracy. Prezentacja prac.

Plik zabezpieczony watermarkiem jawnym i niejawnym: 4455263A38653136

E. Dzionek, M. Gmosińska, A. Kościelniak, M. Szwajkajzer, *Kinezjologia edukacyjna*, Kraków 2010
ISBN: 978-83-7587-948-3, © by Oficyna Wydawnicza „Impuls" 2006

Temat

Wiemy jak bezpiecznie poruszać się po drodze

(opracowała Anna Kościelniak)

Zadania edukacyjne:

- utrwalenie podstawowych przepisów i zasad zachowania się pieszych i kierowców na drodze;
- doskonalenie umiejętności koncentracji.

Pomoce:

Kolorowe krążki, plansze ze znakami drogowymi.

Przebieg zajęcia:

1. Ćwiczenia wstępne PACE: picie wody, punkty na myślenie, ruchy naprzemienne, pozycja Dennisona.
2. Dzieci słuchają wiersza W. Fabera pt. *Światła na skrzyżowaniu*

Niech każdy stanie przed skrzyżowaniem
palą się światła popatrz na nie!
A światło żółte jak liść jesieni,
ostrzega – śpiesz się, bo ruch się zmieni!
Światło zielone, jak młode listki
na drugą stronę zaprasza wszystkich.
Światło czerwone jak mak, jak ogień –
wszystkim przechodniom zamyka drogę![1]

3. Każde dziecko otrzymuje kolorowy krążek do zabawy w samochody. Nauczycielka pokazuje zielony krążek – samochody jadą, czerwony krążek – samo-

[1] E. i J. Frątczakowie, *Edukacja komunikacyjno-drogowa*, Warszawa 1993, s. 145.

Plik zabezpieczony watermarkiem jawnym i niejawnym: 4455263A38653136

E. Dzionek, M. Gmosińska, A. Kościelniak, M. Szwajkajzer, *Kinezjologia edukacyjna*, Kraków 2010
ISBN: 978-83-7587-948-3, © by Oficyna Wydawnicza „Impuls" 2006

chody się zatrzymują. Dzieci wykonują r u c h y n a p r z e m i e n n e. Droga się skończyła, wszyscy kierowcy zatrzymują się. Rozglądają się, gdzie dojechali. Naśladowanie odgłosów wydawanych przez samochody (s o w a).

Czas postoju się skończył kierowcy muszą przygotować się do dalszej podróży:

– przypominają sobie zasady bezpiecznego poruszania się pieszych i pojazdów na drodze;
– rozluźniają ręce (a k t y w n a r ę k a);
– uzupełniają powietrze w kołach (p o m p o w a n i e p i ę t ą);
– myją samochody (l u ź n e s k ł o n y w pozycji stojącej);
– przypominają numery telefonów do: straży pożarnej, policji, pogotowia.

Zabawa pt. „Wzywam pomoc" (w y p a d y):

– e-o, e-o, e-o – naśladowanie sygnału karetki;
– i-u, i-u, i-u – naśladowanie sygnału samochodu policyjnego;
– c-u, c-u, c-u – naśladowanie sygnału samochodu straży.

4. Kierowcy wyruszają w dalszą drogę. W trakcie jazdy nazywają znaki pokazywane przez nauczycielkę.
5. Praca plastyczna. Dzieci kolorują znaki drogowe lub wymyślają znaki drogowe.

Plik zabezpieczony watermarkiem jawnym i niejawnym: 4455263A38653136

E. Dzionek, M. Gmosińska, A. Kościelniak, M. Szwajkajzer, *Kinezjologia edukacyjna*, Kraków 2010
ISBN: 978-83-7587-948-3, © by Oficyna Wydawnicza „Impuls" 2006

Temat

W piernikowym domku Baby Jagi

(opracowała Elżbieta Dzionek)

Zadania edukacyjne:

- rozwijanie umiejętności matematycznych poprzez ćwiczenia „Gimnastyki Mózgu®";
- kształtowanie umiejętności dodawania i odejmowania poprzez rachowanie na palcach i innych zbiorach zastępczych do pamięciowego wyznaczania sumy i różnicy.

Pomoce:

Słodycze, rekwizyty Baby Jagi (np. miotła, długi nos), karty pracy dla każdego dziecka.

Przebieg zajęcia:

1. Znacie bajkę o Jasiu i Małgosi, ale dla przypomnienia chciałabym, abyście posegregowali przedmioty na dywanie tak, aby zostały tylko te, które kojarzą wam się z bajką.
2. Ćwiczenia wstępne PACE: picie wody, punkty na myślenie, ruchy naprzemienne, pozycja Dennisona.
3. Dzieci tworzą „gwiazdę skojarzeniową" do bajki o Jasiu i Małgosi. Wypowiadają się w formie „Bajka o Jasiu i Małgosi kojarzy mi się z...".
4. Chcę was zaprosić do zwiedzania domku Baby Jagi, jest to bardzo smaczny domek, cały ze słodyczy. Dach zbudowany jest z serduszkowych pierniczków: dzieci kosztują pierniczki, po czym oburącz rysują serduszka (r y s o w a n i e o b u r ą c z). Musimy zachować ostrożność, bo Baba Jaga może na swej miotle przylecieć do nas. Rozejrzyjmy się dookoła (k r ą ż e n i e s z y j ą). Odstraszamy ptaki, które siadają na serduszkowych pierniczkach (s ł o ń), nasłuchujemy odgłosów lasu (k a p t u r e k m y ś l i c i e l a), w oddali słychać sowę (s o w a).

Plik zabezpieczony watermarkiem jawnym i niejawnym: 4455263A38653136

E. Dzionek, M. Gmosińska, A. Kościelniak, M. Szwajkajzer, *Kinezjologia edukacyjna*, Kraków 2010
ISBN: 978-83-7587-948-3, © by Oficyna Wydawnicza „Impuls" 2006

Przed wejściem do domku otrząsamy z błota buty (p o m p o w a n i e p i ę t ą), kłaniamy się (l u ź n e s k ł o n y), bo przed nami nie staje Baba Jaga, ale Zuzia z koszem pełnym cukierków.

5. Zadanie dla dzieci. Pokolorujcie domek Baby Jagi według kodu. Trzeba wykonać najpierw działanie dodawania i odejmowania, aby pokolorować właściwym kolorem.
6. Samokontrola wykonanej pracy.

Plik zabezpieczony watermarkiem jawnym i niejawnym: 4455263A38653136

E. Dzionek, M. Gmosińska, A. Kościelniak, M. Szwajkajzer, *Kinezjologia edukacyjna*, Kraków 2010
ISBN: 978-83-7587-948-3, © by Oficyna Wydawnicza „Impuls" 2006

Temat

Lubimy czytać

(opracowała Anna Kościelniak)

Zadania edukacyjne:

- doskonalenie umiejętności czytania z przekroczeniem linii środka.

Pomoce:

Sylaby i zadania.

Przebieg zajęcia:

1. Ćwiczenia wstępne PACE: picie wody, punkty na myślenie, ruchy naprzemienne, pozycja Dennisona.
2. Zabawa pt. „Przyklej mi karteczkę". Nauczycielka rozdaje dzieciom po kilka karteczek z napisanymi krótkimi zdaniami oznaczającymi części ciała lub ubrania (np. „To są kolorowe spodnie", „To jest różowy policzek"). Zadaniem dzieci jest przykleić je w odpowiednim miejscu na koledze lub koleżance. Następnie każde dziecko odczytuje, co jest napisane na karteczkach, które mu przyklejono.
3. Dzieci wykonują ćwiczenie p u n k t y n a m y ś l e n i e.
4. Zabawa pt. „Masz wyraz czy go nie masz?". Nauczycielka rozdaje dzieciom dużo sylab, ich zadaniem jest ułożyć z nich jak najwięcej wyrazów. Dzieci odczytują ułożone przez siebie wyrazy.
5. Dzieci wykonują ćwiczenie r u c h y n a p r z e m i e n n e.
6. Zabawa pt. „Nazywanie świata". Dzieci wybierają po kilka karteczek z napisanymi zdaniami (np. „Miś leży na parapecie", „Samochody stoją na półkach") i kładą je w odpowiednim miejscu w klasie.
7. Dzieci wykonują ćwiczenie l e n i w e ó s e m k i.
8. Zabawa pt. „Wędrujące wyrazy". Dzieci siedzą w kręgu. Przed nimi leżą kartki i pisaki. Ich zadaniem jest napisanie dowolnej sylaby i podanie kartki dalej. Następne dziecko do otrzymanej sylaby dopisuje litery, tak by powstał wyraz,

Plik zabezpieczony watermarkiem jawnym i niejawnym: 4455263A38653136

E. Dzionek, M. Gmosińska, A. Kościelniak, M. Szwajkajzer, *Kinezjologia edukacyjna*, Kraków 2010
ISBN: 978-83-7587-948-3, © by Oficyna Wydawnicza „Impuls" 2006

i znów pisze następną sylabę i podaje kartkę dalej. Gdy kartka wróci do właściciela, odczytuje on wyrazy, które powstały.

9. Zabawa pt. „Bingo wyrazowe". Każde z dzieci otrzymuje kartkę, na której jest napisane kilka zdań (każde dziecko ma inny zestaw). Nauczycielka czyta poszczególne zdania. To dziecko, które jako pierwsze odnajdzie wszystkie czytane zdania na swojej kartce, wygrywa. Następnie dzieci zamieniają się kartkami i grają dalej.

Plik zabezpieczony watermarkiem jawnym i niejawnym: 4455263A38653136

E. Dzionek, M. Gmosińska, A. Kościelniak, M. Szwajkajzer, *Kinezjologia edukacyjna*, Kraków 2010
ISBN: 978-83-7587-948-3, © by Oficyna Wydawnicza „Impuls" 2006

Bibliografia

Brzeska A., *Kinezjologia Edukacyjna w nauczaniu zintegrowanym*, „Gazeta Szkolna" 2003, nr 17.

Dennison P. E., *„Gimnastyka Mózgu®". Przewodnik dla rodziców, nauczycieli i wszystkich, którzy interesują się relacją pomiędzy ruchem a uczeniem się całym mózgiem*, Warszawa 2003.

Dennison P. E., Dennison G., *Kinezjologia Edukacyjna dla dzieci*, Warszawa 2003.

Dzionek E., Gmosińska M., *Kształtowanie postaw twórczych dzieci pięcio–sześcioletnich*, Kraków 2004.

Grzywniak C., *Ćwiczenia z Kinezjologii Edukacyjnej dla dzieci szkół specjalnych*, „Szkoła Specjalna" 2001, nr 3.

Hannaford C., *Profil dominacji*, Warszwa 2003.

Hannaford C., *Zmyślne ruchy, które doskonalą umysł*, Warszwa 1998.

Kinezjologia Edukacyjna. Wsparcie dla ucznia o specjalnych potrzebach edukacyjnych, Warszawa 2002.

Nęcka E., *Trening twórczości*, Olsztyn 1992.

Opatowiecka M., *Kinezjologia Edukacyjna Paula Dennisona*, „Remedium", 1998, nr 10.

Pawlak-Kijek A., *Elementy kinezjologii edukacyjnej w rewalidacji dzieci z niepełnosprawnością intelektualną*, „Niepełnosprawność i Rehabilitacja" 2001, nr 4.

Twórcza Kinezjologia w praktyce. Propozycje dla każdego, red. J. Zwoleńska, Warszawa 2002.

Plik zabezpieczony watermarkiem jawnym i niejawnym: 4455263A38653136